

Rezept

Blumenkohlsteaks mit Coleslaw im Burger

Ein Rezept von Blumenkohlsteaks mit Coleslaw im Burger, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 Blumenkohl | 6 EL Olivenöl |
| 3 TL Kurkumapaste, siehe Tipp (ersatzweise 2 TL gemahlene Kurkuma) | 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| Pfeffer | Salz |

Für den Coleslaw:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 500 g Rotkohl | Salz |
| 2 Möhren | 2 Schalotten |
| 100 ml Buttermilch | 1/2 EL gemahlene Kurkuma |
| 3 EL Olivenöl | 2 EL Apfelessig |
| 1 EL körniger Senf | 1 TL Honig |
| Pfeffer | 1/2 Bund Petersilie |

Für die Burger:

- | | |
|---|----------------------------|
| 4 Burger-Brötchen oder Ciabatta-Brötchen | 4 Blätter Kopfsalat |
| Kimchi Mango-Chutney nach Belieben | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 27 g F, 12 g EW, 42 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Coleslaw Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Rotkohl mit 1/2 TL Salz kräftig durchkneten, damit er saftig wird. Möhren schälen und raspeln. Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Rotkohl, Möhren und Schalotten mischen.
- 2.** Buttermilch, Kurkuma, Öl, Essig, Senf und Honig verquirlen. Mit dem Rotkohlsalat mischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Coleslaw 30 Min. ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und untermischen.
- 3.** Backofen auf 200° vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer das Stielende abschneiden, sodass der Kopf intakt bleibt. Den Blumenkohl vertikal in vier dicke Scheiben à 2 cm schneiden. Reste beiseitelegen.
- 4.** Olivenöl, Kurkumapaste und Kreuzkümmel verrühren. Blumenkohlsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade einpinseln. Blumenkohlreste in kleine Röschen teilen und ebenfalls marinieren. Alles auf das Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20-25 Min. backen.

5. Brötchen halbieren, Schnittfläche anrösten. Salat waschen und abtrocknen. Untere Hälfte der Brötchen mit je einem Salatblatt belegen, etwas Coleslaw daraufgeben, Blumenkohlsteak daraufsetzen und nach Belieben Kimchi (siehe Tipp) darauf verteilen. Mit der oberen Brötchenhälfte zudecken und mit Blumenkohlröschen und dem restlichen Coleslaw servieren.